

6.09.2022

Гришанова А.Ю  
410 лет  
ТМ

Тема: «Подготовка медицинской работницы-  
физ: шейной физкультура»

1. Шейная физическая культура. Определения.  
Цели и задачи.

Шейная физическая культура (ШФК) -  
методический комплекс комплексной физическ.  
упражнений и других ср-ва и форм  
физической культуры с целью-профилакти-  
ческой целью для всего-и здоровья и  
трудоспособности человека, предупреждение  
самотечения патологического процесса.

Цели и задачи:

- ~ улучшить осанку и здоровье
- ~ созд. позитив. атмос. для физ. занятий.
- ~ постановка правильной осанки
- ~ закаливание
- ~ улучшить коорд. движений
- ~ улучшить дотонус фр-н мышц и увеличение  
энергии грудной клетки, повыш. темп.  
самого кровообращения и дыхания в  
сп-ми.
- ~ возможная коррекция деформации  
и постановка правильного дыхания
- ~ укрепление мышечной системы
- ~ укрепление сердечно-сосудистой системы
- ~ создание прочного каркаса.

2. Основные средства и формы шейной  
физической культуры

Основные средства

①

- физические упражнения
- все в факторы природы
- физиотерапия
- массаж
- двигательной режим

### Основные формы:

- утренний гимнастический комплекс
- процедуры массаж
- прогулки
- в пружин
- упражнения в воде
- бассейн
- спорт и спорт. игра
- ритмич. гимнастика-прыжки, упр.

### 3. Задачи лечебной физкультуры

- укреп. функций вост. и предупред. розвит. болезни
- повышение физической и умственной работоспособности
- адаптация к основным факторам
- новые адаптационные возможности
- повышение ври. закалка.

### 4. Средства лечебной физкультуры

- естественные факторы природы: - солнце
- воздух
- вода
- механотерапия
- эротерапия
- массаж - массаж
- ритмич. и

Миницова А Ю  
11-10 лет  
III

- гимнастический
- комбинированный
- аппаратный
- тайский удр.
- функциональные упражнения
- дополнительные упражнения
- исторические упражнения
- гимнастический ритмика:
  - ритмика прыжки
  - ритмика отжимания
- функциональный ритмика

### 5. Формы учебной деятельности

- гимнастическая и учебная гимнастика
- дозировка ходьбы
- упражнения вст.
- прыжки
- бег
- эстафеты
- подвижные игры
- спорт. упражнения
- игровые упражнения

### 6. Требования и противопоказания к проведению ЛФК:

Требования: отсутствие, осанка, умение читать, от-и, навыки, умение выполнять задания, умение их выполнять. при условии выполнения гимнастики в спорт. зале.

Противопоказания: все остистые ост. АД (АД 1, 140; АД 2 ↓ 50 мм.рт.ст.), астма 1 степени: при приступе не заниматься; ③

Гришанина А. Ю.  
4/10/14  
777

Внеочередная тахикардия в покое; отсутствовали  
контакты с боковыми ветвями по типу полного  
блока или нарушения проводимости;imoto 14 2  
кислород беременностью; блок в покое; шейка матки,  
ТСОТ, температура 34.5°C; частота прищипывания  
руки сердца; и коронарного кровообращения,  
нехватка мат. кров. АДК; острой период ищгого  
заболевания; шейной ишемой ищгогой при  
ради. забвев; острой тромбозом.

#### 4. Психическая функция

1. Любопытной (широкой поминивной) - понач.  
тот. поинивной, время 15-5мин, макс 4°C - не  
более макс. ур. (80 ур.)

2. Любопытной - понач. поинивной в  
отвисит. удовивив. вост. (время - 4мин;  
макс. 4°C - не более 90 ур.)

3. Обшир - понач. поинивной в удовит.  
вост.; время 10мин, макс 4°C - не более  
90 ур. 1.